

УДК 796.8

**ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВОЇ  
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ**

Смірнова О. В.

Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди

Постановка проблеми. Одне з оздоровчих завдань системи фізичного виховання в школі — зміцнення і збереження здоров'я учнів, виховання гармонійно розвинутих та здорових дітей [1—6]. Сучасний спосіб життя школярів вступає в суперечність з фізіологічними потребами організму, а дефіцит рухової активності веде до зростання захворюваності і зниження навчально-трудової активності.

Фізична підготовленість людини є одним з критеріїв здоров'я, а у практиці фізичного виховання учнів середніх класів — основним критерієм його ефективності, розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь, зміцнення здоров'я. Вона відіграє велику роль у системі фізичного виховання дітей середнього шкільного віку, тому що сучасні умови життя висувають більш великі вимоги до фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану школярів [1, 4, 5].

Рухова підготовленість є важливою характеристикою здоров'я, показником фізичної активності людини. Для виконання рухової підготовленості дитини проводяться тестування [2]. Це дає можливість вивчати ефективність використання тренувальних технологій, методів і засобів. Проводячи тестовий контроль можна визначити: наявність рухових здібностей, відповідність рухової підготовленості учнів до вимог; які представляються і стан здоров'я. Відмічено, що практично жоден норматив фізичної підготовленості в існуючих системах тестування у нашій країні не є обґрунтованим, хоча взаємозв'язок між фізичною підготовленістю і станом здоров'я школярів існує [3]. Тому вирішення оцінки та виявлення особливостей рухової підготовленості учнів середніх класів є актуальним.

Метою даної роботи визначити динаміку рухової підготовленості учнів середніх класів.

Методика дослідження. Для досягнення поставленої мети та розв'язування завдань було проведене тестування прояву рухових здібностей, яке дозволило отримати об'єктивну картину рівня рухової підготовленості учнів середніх класів.

При цьому фіксувались такі показники: біг 30 м (швидкість), «човниковий біг» 4×9 м (спритність), стрибок у довжину з місця (швидко — силові якості), ступінь рухливості хребта при нахилі тулуба вперед (гнучкість). В тестуванні прийняли участь 100 учнів, по 10 хлопців та 10 дівчат з 5 по 9 класи. За результатами тестування зроблений порівняльний аналіз за віковими особливостями.

Результати дослідження оброблялись методом математичної статистики. Обчислювались такі параметри: середнє арифметичне значення величини (X); помилка обчислення середньої арифметичної величини (m); вірогідність різниці середніх величин(t). Оцінка вірогідності різниці статистичних показників (t) проводилась за критерієм Стюдента.

Результати дослідження. За результатами тестування зроблений порівняльний аналіз за віковими особливостями, які характеризують динаміку змін у кожній віковій групі. Визначено загальний рівень рухової підготовленості учнів середнього шкільного віку.

Отримані результати свідчать, що найбільш інтенсивно у середньому шкільному віці розвивається сила. Найменш у середньому шкільному віці змінюється гнучкість.

### Список літератури

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — К.: Олимпийская литература, 2002. — 256 с.
2. Иващенко О.В. Вікові особливості розвитку рухових здібностей дівчат старших класів / Иващенко О.В., Дуднік З.М.// Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2011. — No 8. — С. 3—5. [Пошук GS](#), [CrossRef](#).
3. Иващенко О.В. Особливості розвитку рухових здібностей у дівчат середніх класів / Иващенко О.В., Пелепенко О.В.// Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2011. — No 10. — С. 3—9. [Пошук GS](#), [CrossRef](#).

#### «АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ»

---

4. *Іващенко О.В.* Методика розвитку сили у школярів старших класів / Іващенко О.В., Давиденко Є.М.// Актуальні проблеми фізкультурної освіти: Матеріали IV електронної наукової конференції (24 квітня 2009 р. м. Харків/ За ред. Худолія О.М. — Харків: ОВС, 2009. — С. 42—44. [Пошук GS](#), [режим доступу](#)
5. *Худолей О.Н.* Методика подготовки юных гимнастов: Учебное пособие / Худолей О.Н., Шлемин А.М. — Харьков: КГПИ, ХГПИ, 1988. — 122 с. [Пошук GS](#).
6. *Худолій О.М.* Теоретичні основи планування навчальної роботи з фізичної культури в школі / Худолій О.М., Забора А.В.// Теорія і практика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2001. — No 1.— С. 3—12. [Пошук GS](#), [CrossRef](#).